

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алтынова Надежда Витальевна  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 26.06.2026 09:40:08  
Уникальный программный ключ:  
462c2135e66a27da081de929bee6129e7d2f3758

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Чувашский государственный аграрный университет"

(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

Кафедра Физвоспитания

Утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы высшего образования

16.06.2026 г.

**Б1.О.01.04**

**Физическая культура и спорт**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 35.03.04 Агрономия

Направленность (профиль) Генетика и селекция растений

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 72

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

зачет 3,4

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	16 3/6		14 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	36	36	36	36	72	72
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*канд. пед. наук, доц., В.К. Таланцева*

При разработке рабочей программы дисциплины (модуля) "Физическая культура и спорт" в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 699).
2. Учебный план: Направление подготовки 35.03.04 Агрономия  
Направленность (профиль) Генетика и селекция растений, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ от 16.06.2026 г., протокол № 13.

Рабочая программа дисциплины (модуля) проходит согласование с использованием инструментов электронной информационно-образовательной среды Университета.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Таланцева В.К.

Заведующий выпускающей кафедрой Елисеева Л.В.

Председатель методической комиссии факультета Мефодьев Г.А.

Директор научно-технической библиотеки Викторова В.А.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности, включая самоконтроль и технику безопасности

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
3.2	<b>Уметь:</b>
3.2.1	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
3.3	<b>Иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>
3.3.1	владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Прак. подг.	Примечание
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>							
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль и самоконтроль в процессе занятий. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>							
Физическое развитие человека. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
Методы воспитания физических способностей. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос

Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	составление комплекса УГГ
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>							
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Особенности финиширования в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта в беге на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника бега на средние и длинные дистанции по стадиону и пересеченной местности. Развитие общей и специальной выносливости. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>							
Совершенствование техники игры (передача и прием мяча, подачи мяча через сетку) /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование тактики игры в защите и нападении /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол</b>							
Совершенствование техники игры (остановки и перемещения на площадке, передача мяча, броски по кольцу (штрафы, 2-х и 3-х очковые, ловле, броски по кольцу после ведения) /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование тактики игры. Быстрый прорыв. Система «зонной защиты» /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Футбол</b>							
Совершенствование техники и тактики игры /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	демонстрация техники игры
<b>Раздел 8. зачет</b>							
Подготовка, сдача зачета /Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	промежуточная аттестация
<b>Раздел 9. Теоретические основы физической культуры</b>							
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
Общезначительная и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
<b>Раздел 10. Методико-практический</b>							
Средства и методы восстановления при занятиях физическими упражнениями. Травмы и состояния в процессе спортивной деятельности, первая помощь при травмах. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	опрос
Индивидуальный комплекс общей физической подготовки (ОФП). /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	составление индивидуального комплекса упражнений
Правила ведения дневника самоконтроля. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	составление дневника самоконтроля
<b>Раздел 11. Общая физическая подготовка</b>							
Совершенствование физических качеств и двигательных умений /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол</b>							
Совершенствование техники и тактики игры /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол</b>							
Совершенствование техники и тактики игры /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 14. Спортивные игры. Футбол</b>							
Совершенствование техники и тактики игры /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
<b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>							
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Особенности финиширования в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	практическое тестирование
Совершенствование бег на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта в беге на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника бега на средние и длинные дистанции по стадиону и пересеченной местности. Кроссовая подготовка /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	
<b>Раздел 16. зачет</b>							
Подготовка, сдача зачета /Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	0	промежуточная аттестация